

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Definisi Stres

Stres merupakan salah satu masalah yang pastinya semua orang akan mengalami hal tersebut dalam kehidupannya. Para ahli menyatakan bahwa stres dapat timbul sebagai tekanan atau ketegangan yang bersumber dari ketidakselarasan antara seseorang dengan lingkungan. Dengan kata lain, apabila sarana dan tuntutan tugas tidak selaras dengan kebutuhan dan kemampuan seseorang, ia akan mengalami stress (Siagian, 2017).

Menurut Waluyo (2013), stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Adapun menurut Breach (2020), stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup baik dipengaruhi lingkungan maupun penampilan di dalam lingkungan tersebut.

Menurut Hans (2019), stres adalah respons umum terhadap adanya tuntutan pada tubuh. Tuntutan tersebut yaitu keharusan untuk menyesuaikan diri, dan keseimbangan tubuh terganggu. Stres diawali dengan reaksi waspada (*alarm reaction*) terhadap adanya ancaman yang ditandai oleh proses tubuh secara otomatis, seperti meningkatnya denyut jantung yang

kemudian diikuti dengan reaksi penolakan terhadap *stressor* dan akan mencapai tahap kehabisan tenaga jika individu tidak mampu untuk terus bertahan.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres secara umum adalah suatu keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seorang perawat mendapatkan masalah atau ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan sumber daya yang dimiliki sehingga mengharuskan perawat untuk merespon atau melakukan tindakan, termasuk respon fisiologis dan psikologis.

2. Stres Perawat

a) Definisi perawat

Perawat dalam melaksanakan perannya sebagai pemberi asuhan keperawatan, berhubungan langsung dengan pasien dengan berbagai macam keluhan, jenis penyakit, karakter, budaya, latar belakang pendidikan dan sosial ekonomi yang berbeda-beda sehingga dapat menyebabkan stress bagi perawat. Menurut *International Council of Nursing*. Perawat merupakan seseorang yang telah menyelesaikan pendidikan keperawatan yang memenuhi syarat serta berwenang di negeri bersangkutan untuk memberi pelayanan keperawatan yang bertanggung jawab untuk meningkatkan kesehatan, pencegahan penyakit dan pelayanan penderita sakit (Purwati, 2012).

b) Stres Perawat

Dalam Kamus Bahasa Indonesia (Leny, 2017), perawat adalah orang yang berpendidikan khusus untuk merawat, terutama merawat orang sakit. Profesi perawat merupakan salah satu profesi dalam bidang kesehatan yang bertujuan untuk mengusahakan tercapainya kesejahteraan fisik, material, mental spiritual manusia, dan memberikan pelayanan terbaik secara profesional.

Status profesi ini menuntut seorang perawat untuk mampu memberikan pelayanan yang berkualitas kepada klien, keluarga, dan masyarakat. Peran perawat ialah memberikan asuhan keperawatan secara langsung kepada pasien dengan berbagai macam keluhan pasien, jenis penyakit, karakter pasien, dan lain sebagainya.

Stres pada perawat dapat dihubungkan dengan adanya kekhawatiran seorang perawat dalam pemberian perawatan kepada pasien, seperti adanya kekhawatiran terhadap perilaku yang tidak menyenangkan yang dialami oleh perawat. Perawat juga beresiko mengalami perilaku kekerasan yang dilakukan pasien baik berupa kekerasan verbal maupun kekerasan fisik. Kekerasan verbal berupa ancaman, kalimat kasar, ejekan, hinaan ataupun makian.

3. Patofisiologi Stres

Stres berhubungan dengan tekanan psikologis dan menyebabkan perubahan dalam tubuh. Perubahan tersebut dapat memberi dampak jangka pendek dan jangka panjang bagi kesehatan. Terkait dengan fisiologi stres terdapat dua sistem tubuh yang terlibat dalam respon stres yaitu (Taylor, 2017):

a) *Sympathetic-Adrenomedullary System (SAM)*

Respon tubuh terhadap stres ketika munculnya situasi yang mengancam dan berbahaya bagi tubuh. Kondisi tersebut diidentifikasi atau dinilai dalam korteks serebri pada otak. Apabila respon yang diberikan dinilai dapat memberikan ancaman atau membahayakan, kemudian timbul reaksi yang dimensi oleh penilaian terhadap stimulus. Informasi yang diterima dari korteks akan diteruskan kedalam hipotalamus, kemudian pada hipotalamus akan membentuk respon awal stres yaitu terjadinya rangsangan sistem saraf simpatik. Saraf simpatik menstimulasi kelenjar adrenal pada bagian medulla untuk mengsekresi hormon epinefrin (EP) dan norepinefrin (NE). Sekresi dari hormon tersebut akan mengaktifkan respon fight or flight kemudian akan mengakibatkan perubahan pada tubuh, seperti terjadinya peningkatan tekanan darah, denyut jantung meningkat, terjadi peningkatan produksi urin, penyempitan pembuluh darah, dll. Dari hal tersebut dapat mengakibatkan individu sehingga menyebabkan terjadi penurunan kesehatan dan peningkatan risiko kematian.

b) *Hypothalamic-Pituitary- Adrenal (HPA)*

Respon stres dapat terjadi ketika adanya stimulus pada hipotalamus hipofisis adrenal. Hipotalamus akan melepaskan corticotropine realising hormon (CRH). ACTH bisa merangsang sekresi epinefrin dan norepinefrin dari kelenjar adrenal kemudian menstimulasi pelepasan glukokortikoid, khususnya kortisol yang berasal dari korteks adrenal. Glukokortikoid yang terdapat dalam sirkulasi darah dapat meningkatkan kadar gula darah, menekan sistem imun, dan mengurangi inflamasi. Terjadinya pengaktifan HPA axis yang berulang merupakan Sebagian respon dari stres kronik yang dapat mengganggu fungsi fisiologis pada tubuh. Sehingga menunjukkan perubahan pada kadar hormon kortisol dalam tubuh (Taylor, 2017).

4. Sumber Stres

Potter&Perry (2005) mengklasifikasikan sumber stres secara umum yaitu stressor internal dan eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang seperti demam, kondisi kehamilan, menopause atau suatu keadaan emosi. Sedangkan stressor eksternal adalah berasal dari luar diri seseorang seperti perubahan suhu lingkungan, pekerjaan, perubahan dalam peran keluarga atau sosial, serta tekanan dari pasangan).

Suatu keadaan dapat menimbulkan stress pada seseorang tapi belum tentu akan menimbulkan hal yang sama terhadap orang lain. Perbedaan reaksi antara individu tersebut sering disebabkan karena faktor psikologis

dan sosial yang dapat merubah dampak streor bagi individu, faktor-faktor tersebut antara lain:

- 1) Kondisi individu seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, genetika, temperamental, kebudayaan, status pernikahan, dan lain-lain.
- 2) Ciri kepribadian seperti *introvert* atau *ekstrovert*, tingkat emosional, kepasrahan, kepercayaan diri, dan kecemasan.
- 3) Sosial kognitif, seperti dukungan sosial, hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya.
- 4) Strategi yang digunakan untuk menghadapi stress yang muncul.

5. Faktor-faktor stress

Menurut Asih, dkk (2018) mengungkapkan bahwa faktor pembuat stres adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor intrinsik

Faktor-faktor intrinsik diantaranya:

- a) Tuntutan fisik

Tuntutan fisik diartikan sebagai kondisi fisik kerja yang mempunyai pengaruh terhadap kondisi psikologis dan fisiologis diri seorang perawat.

- b) Tuntutan tugas

Pada perawat yang bekerja pada shift kerja malam, lamanya seseorang bekerja dan beban kerja berlebih atau sedikit merupakan sumber utama dari stres seorang perawat yang berpengaruh secara emosional dan biological.

2) Faktor ekstrinsik atau karakteristik individu

a) Umur

Bertambahnya umur maka akan meningkat pula kemampuan membuat keputusan, berpikir rasional, semakin bijaksana, mampu mengendalikan emosi, lebih toleran, dan terbuka dengan pandangan atau pendapat orang lain. Hal tersebut akan terlihat saat individu sedang dalam tekanan atau ketika beban kerja meningkat, yang bisa memicu terjadinya stress.

b) Jenis kelamin

Jenis kelamin berhubungan dengan karakteristik fisik, psikologis dan sosial antara laki-laki dan perempuan. Tidak ada perbedaan yang konsisten antara pada laki-laki dan perempuan dalam hal kemampuan berpikir, menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja, motivasi, keterampilan dan analisis. Jadi baik laki-laki maupun perempuan bisa saja mengalami stres pada pekerjaannya, tergantung kemampuannya menyesuaikan diri dengan dunia kerja dan mekanisme coping.

Namun, jika dikaitkan dengan peran ganda, pada perempuan yang bekerja dan sudah berkeluarga, tentunya tanggung jawabnya menjadi lebih besar, tuntutannya lebih tinggi, sehingga bisa menyebabkan stres, dan dipengaruhi dengan kemampuan beradaptasi dan mekanisme coping dari individu tersebut.

c) Tingkat Pendidikan

Pendidikan merupakan pengalaman seseorang dalam mengembangkan kemampuan dan meningkatkan intelektualitas, yang artinya semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi tingkat pengetahuan dan keahliannya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, mengatasi tekanan atau beban kerja yang dihadapinya, dapat memberikan asuhan keperawatan yang sesuai, menjadi perawat yang professional, mampu memberikan pelayanan yang terbaik kepada pasien, mampu menyesuaikan diri terhadap pekerjaan dan lingkungan, dan pada akhirnya mampu mengontrol stres yang dialaminya.

d) Status perkawinan

Status perkawinan mempunyai hubungan dengan tanggung jawab dan kinerja pegawai, bagi yang sudah menikah, pekerjaan menjadi hal yang lebih utama dibandingkan bagi yang belum menikah. Individu yang sudah menikah jika mendapat dukungan dari keluarga, ada pasangan untuk bertukar pikiran dan berbagi tentang masalah pekerjaannya di rumah sakit atau faskes lainnya, tentunya dapat mengurangi stres seorang perawat. Jadi, dukungan keluarga bermanfaat untuk menurunkan stres pada perawat yang bekerja.

e) Lama kerja atau masa kerja

Lama kerja seorang perawat berkaitan dengan pengalaman kerjanya, yaitu berbagai peristiwa yang dialami seorang perawat selama bekerja dan hal tersebut bisa dijadikan pelajaran untuk meningkatkan kualitas pekerjaan dalam memberikan asuhan keperawatan. Pengalaman kerja yang lebih lama, akan meningkatkan keterampilannya, semakin mudah menyesuaikan dengan pekerjaannya, sehingga mampu menghadapi tekanan dalam bekerja.

6. Penyebab stres

Menurut Potter & Perry (2005) dalam bukunya yang berjudul Buku Ajar Fundamental Keperawatan, menerangkan bahwa segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya stres disebut sebagai stressor. Stressor pada setiap individu dapat dibagi menjadi dua penyebab, yaitu penyebab dari eksternal dan penyebab dari internal.

a) Penyebab eksternal

Penyebab eksternal adalah penyebab yang berasal dari luar diri seseorang seperti perubahan bermakna dari lingkungan, perubahan peran sosial, pekerjaan, hubungan interpersonal maupun proses pembelajaran. Keadaan finansial juga dapat memicu terjadinya stres.

b) Penyebab internal

Penyebab internal adalah penyebab yang berasal dari dalam diri seseorang seperti gangguan kesehatan, misal: demam, penyakit infeksi,

trauma fisik, malnutrisi dan kelelahan. Penyebab internal juga dapat berasal dari adanya perasaan rendah diri (*selfdevaluation*) akibat konflik maupun frustasi dalam kehidupan sosial karena tidak mendapatkan yang mereka harapkan. Kondisi gangguan fisik seperti cacat, perasaan tidak menarik, jenis kelamin, usia dan intelegensi juga merupakan hal yang dapat menyebabkan timbulnya stres pada seseorang.

7. Tanda dan gejala stres

Adapun tanda dan gejala stres menurut Saleh, Russeng dan Tadjuddin (2020) dalam bukunya menjelaskan ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain:

- a) Gejala kognitif
 - 1) Masalah memori (sulit untuk berkonsentrasi hingga mudah lupa).
 - 2) Penilaian buruk atas segala hal.
 - 3) Hanya melihat hal – hal negative.
 - 4) Mengalami kecemasan.
 - 5) Sering merenung.
 - 6) Kekhawatiran terus-menerus.
- b) Gejala emosional
 - 1) Moodiness.
 - 2) Mudah marah atau pemarah.
 - 3) Agitasi (kemarahan).
 - 4) Merasa kewalahan.

- 5) Rasa kesepian.
 - 6) Depresi.
- c) Gejala fisik
- 1) Mengalami nyeri.
 - 2) Ketegangan otot.
 - 3) Diare atau sembelit.
 - 4) Mual, pusing, atau gangguan di perut.
 - 5) Nyeri dada ata detak jantung yang cepat.
 - 6) Kehilangan gairah seks.
 - 7) Sering terserang flu.
 - 8) Gangguan pernafasan atau keringatan.
- d) Gejala perilaku
- 1) Makan tidak teratur.
 - 2) Tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit.
 - 3) Mengisolasi diri sendiri dari orang lain.
 - 4) Menunda-nunda tanggung jawab atau mengabaikannya.
 - 5) Menggunakan alkohol.
 - 6) Merokok atau menggunakan obat-obatan untuk bersantai.
 - 7) Kebiasaan gugup.
8. Dampak stres

Stres yang dialami individu akan menimbulkan dampak positif atau negatif. Rafidah, dkk (2009) menyatakan bahwa stres dapat meningkatkan kemampuan individu dalam proses belajar dan berpikir. Dampak negatif

stres dapat berupa gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Rice (1992) dalam M. Iqbal (2018) mengelompokkan dampak negatif stres yang dirasakan individu ada lima gejala, yaitu gejala fisiologis, psikologis, kognitif, interpersonal, dan organisasional. Gejala fisiologis yang dirasakan individu berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.

Selain dampak fisiologis, individu yang mengalami stres akan mengalami perubahan psikis berupa perasaan gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi. Perubahan psikologis akibat stres akan mempengaruhi penurunan kemampuan kognitif seperti sulit berkonsultasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau. Dampak negatif stres yang mudah diamati antara sikap acuh tak acuh pada lingkungan apatis, agresif, minder, dan mudah menyalahkan orang lain.

9. Tingkat stress

Menurut Suzanne & Brenda (2008) dalam M. Iqbal 2018 membagi stres menjadi beberapa tingkat, yaitu:

a) Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang dihadapi secara teratur, biasanya dirasakan setiap individu, misalnya lupa, banyak tidur, kemacetan, dan kritikan. Pada fase ini seseorang mengalami peningkatan kesadaran dan

lapang persepsinya. Stres ini biasanya berjalan beberapa menit atau jam dan tidak menimbulkan penyakit kecuali bila dihadapi secara terus-menerus.

b) Stres sedang

Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama, dari beberapa jam sampai hari. Fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indra pengelihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi dan mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya. Contoh stres sedang dihadapi perawat yang berselisih antar rekan kerja, tugas pekerjaan yang berlebihan, mengharapkan liburan, dan masalah keluarga.

c) Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai tahun. Semakin sering dan lama situasi stres, semakin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Hal tersebut terjadi karena pada tahap ini individu tidak mampu menggunakan coping yang adaptif, tidak mampu melakukan kontrol aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama dan tidak fokus pada satu hal terutama dalam memecahkan masalah.

10. Pengukuran Stres

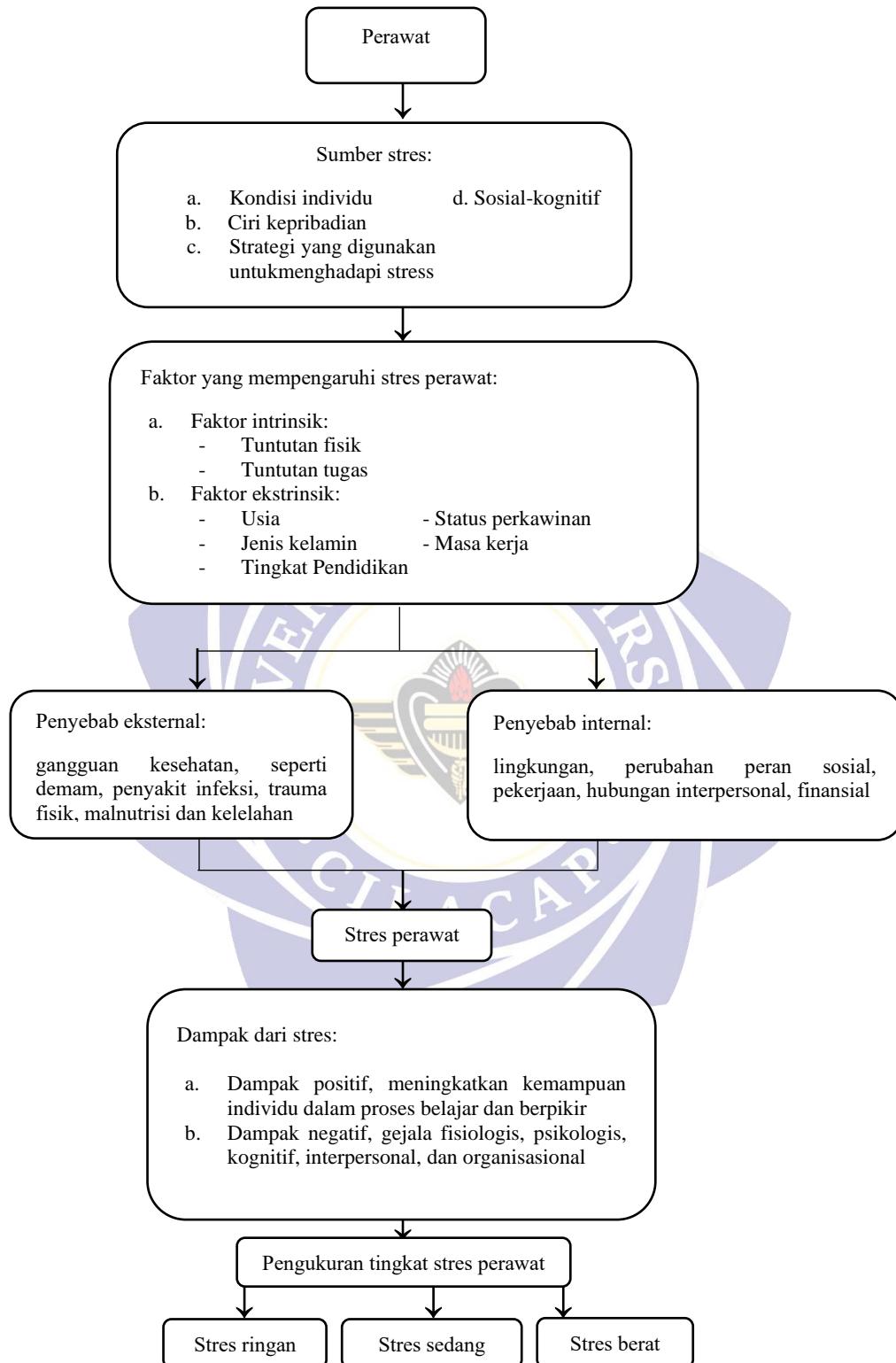
Menurut Harsono dalam (Khusnah, 2018) setiap individu memiliki tingkatan stres yang berbeda-beda tergantung dari stressor yang dihadapi. Pengukuran skala stres pada perawat yang bekerja diperlukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat stres yang dihadapi oleh seseorang. Ada beberapa pengukuran stres dari beberapa penelitian diantaranya:

- a) *Occupational Stress Inventory-Resived Edition* (OSI-R), merupakan alat ukur hasil dari satu model stres yang menggabungkan variabel utama yang berdampak pada stres atau hasil dari kegagalan dan kuesioner ini berpotensi memberikan data komparatif diseluruh kelompok profesional. Terdapat tiga dimensi keseluruhan terkait atau faktor yang saling terkait dalam penyesuaian pekerjaan seperti tekanan kerja, ketegangan pribadi dan sumber daya coping. *OSI-R* terdiri atas 25 pertanyaan dengan 5 skala likert poin yang digunakan.
- b) *Nursing Stress Scale* (NSS), merupakan instrument penilaian stres pada perawat dalam menjalankan tugasnya yang mempunyai tujuh sub-skala yang diukur dengan frekuensi stres yang dialami oleh perawat di lingkungan rumah sakit. *Nursing Stress Scale* (NSS) terdiri dari 34 pernyataan dengan alternatif jawaban menggunakan 4 skala likert.
- c) *Expanded Nursing Stress Scale* (ENSS) merupakan instrumen penilaian stres khusus bagi perawat dan disesuaikan dengan karakteristik pekerjaan perawat. *Expanded Nursing Stress Scale* (ENSS) terdiri atas

57 pertanyaan yang diisi oleh responden dengan alternatif jawaban menggunakan skala likert 5 poin yang digunakan.

d) *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42), alat ukur tingkat stres DASS 42 diadobsi dan dikembangkan oleh Lovibond, S.H&Lovibond, P.F (1995). Alat ukur ini terdiri dari 42 pertanyaan yang terdiri dari tiga skala dirancang untuk mengkaji tiga jenis keadaan emosional yaitu ekspresi, ansietas, dan stres. Setiap skala terdapat 14 pertanyaan. Item skala stres terdapat pada nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 19, 22, 27, 32, 33, 35, 39. Pada setiap pertanyaan ada 4 skor yaitu 0= tidak pernah, 1=kadang-kadang, 2=sering, 3= selalu. Nilai akhir skala DASS yaitu normal= 0-14, stres tingan= 15-18, stres sedang= 19-25, berat= 26-33, stres sangat berat= 34+. DASS mempunyai tingkatan discriminant validity dan mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian Cronbach's Alpha.

B. Kerangka Teori



Gambar 1.1 Kerangka Teori

Sumber: (Potter&Perry 2005; Saleh, dkk 2020; Asih 2018; Suzanne&Brenda 2008)